

札幌南一条病院

電車通り通信

でんしゃどおりつうしん



特集 肥満症の治療について

- 人間ドックのプランが新しくなりました
- 栄養指導について
- 連携医療機関のご紹介
〈H・N・メディック〉
- 連携医療機関のご紹介
〈札幌循環器病院〉
- 糖尿病向けレシピ
- 南一条INFORMATION

夏号
2025.7 vol.46
FREE



社会医療法人北海道恵愛会 札幌南一条病院

肥満症の治療について

～健康のために、今できることから～



近年、肥満の人は増えており、令和5年の調査(国民健康・栄養調査)によると、BMIが25以上の「肥満」とされる人の割合は、男性で31.5%、女性で21.1%となっています。特にこの10年間で、男性の肥満は大きく増加しています。「肥満」という言葉には、つい「食べすぎ」や「運動不足」といったマイナスのイメージを持たれることがありますが、それは誤解です。肥満や肥満症は、必ずしも本人の努力や意思の問題ではなく、さまざまな環境や体質の影響を受けているのです。決して「自己責任」として捉えるべきではありません。

肥満症の原因って？

「肥満症は意志が弱いからなる」と思われがちですが、それは間違いです。

車中心の生活、食の手軽さ、ネット社会、ストレスの多い生活など、現代の社会環境が影響しています。さらに、最近、遺伝的な体質も大きく関与していることがわかってきました。

まれにホルモンの病気(クッシング症候群、甲状腺機能低下症など)が原因となることもあります。このような場合は、まず病気そのものの治療が必要になります。長期間放置すると、重大な合併症を引き起こすことがあるため、早期発見のための受診が大切です。

「肥満」と「肥満症」のちがい

「肥満」とは、単に体に脂肪が多い状態のことです。一方、「肥満症」とは、肥満に関連して**高血圧症・糖尿病および脂質異常症**などの病気がある、またはそれらのリスクが高い場合を指し、医学的な治療が必要になります。とくに、**内臓脂肪**がたまっている「**メタボリック症候群**」の状態が続くと、**心筋梗塞、脳卒中、腎臓病、がん、関節障害**などのリスクが高まります。健康寿命をのばすためにも、早めの対策が重要です。また、最近は**睡眠時無呼吸症候群**の原因としても知られています。

自分のBMIを調べてみましょう

図1の式を使って、ご自身のBMI(体格指数)を計算してみてください。BMIが25以上なら「肥満」に該当します。

図1) BMI (body mass index) と標準体重の計算法

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \div \text{身長(m)}}$$

【例】体重60 kg・身長158 cmの場合
 $\text{BMI} = 60 \div 1.58 \div 1.58 = 24$

$$\text{標準体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

【例】身長165 cmの場合
標準体重 = $1.65 \times 1.65 \times 22 = 59.8 \text{ kg}$

次に、表1の病気のいずれかがある場合は「肥満症」と診断され、治療の対象となります。

表1) 肥満に関連する健康被害

- ① 耐糖能障害(2型糖尿病・耐糖能異常など)
- ② 脂質異常症 ③ 高血圧 ④ 高尿酸血症・痛風
- ⑤ 冠動脈疾患(心筋梗塞・狭心症)
- ⑥ 脳梗塞・一過性脳虚血発作
- ⑦ 非アルコール性脂肪性肝疾患 ⑧ 月経異常・女性不妊
- ⑨ 閉塞性睡眠時無呼吸症候群・肥満低換気症候群
- ⑩ 運動器疾患(変形性関節症) ⑪ 肥満関連腎臓病

一人で悩まず、
まずご相談を



肥満症の治療は、「一時的に体重を落とすこと」ではなく、「健康を長く保つこと」が目標です。無理なダイエットは逆に体に悪影響を及ぼすこともあります。肥満症は「一人で頑張る病気」ではありません。医師、看護師、管理栄養士、薬剤師、理学療法士など、さまざまな専門職がチームで支えます。あなたに合った方法と一緒に見つけていきましょう。どうぞお気軽にご相談ください。

肥満症の治療

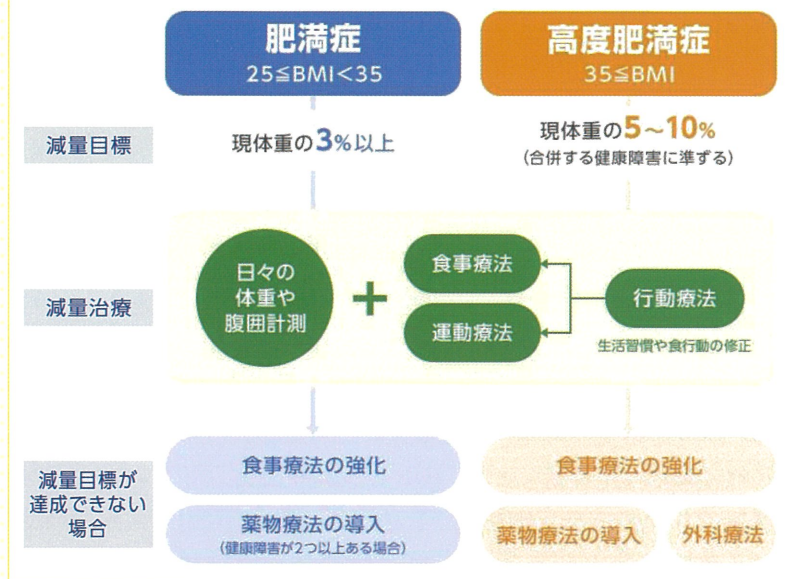
目標は「体重を減らすこと」ではなく
「内臓脂肪を減らすこと」

肥満症の治療では、まず減量が基本になります。ただし、いきなり理想体重(BMI25未満)を目指すのではなく、**内臓脂肪を減らす目的で目標を定めます。**

- BMIが25～35の方は、半年で**体重の3%以上減量**(例:体重80kgなら2.4kg以上)
- BMIが35以上の方は、**体重の5～10%の減量**(例:体重100kgなら5～10kg)

目標は、主治医と相談しながら決めていきましょう。

～肥満症の治療の流れ～



治療

1

食事療法と運動療法

まずは半年間、無理のない方法で
食事と運動を見直してみましょう。



食事療法

自己流で食事を減らすのではなく、
当院では管理栄養士による個別指導を行っています。
一人ひとりの生活スタイルや好みに合わせて、
無理なく長く続けられる食習慣を目指します。

～食事療法の流れ～

1 現在の食事内容をチェック

食事の内容や量をお聞きし、必要があれば数日間の食事記録(メモや写真)をお願いすることもあります。

2 摂取カロリーの適正化

年齢・性別・活動量に応じて、1日の必要カロリーを設定します。一般的には、「標準体重×25～30 kcal」(図1より計算)(重労働の場合は×35kcal)が目安です。図1を利用し、ご自身の標準体重と摂取カロリーを計算してみましょう。

3 栄養バランスの見直し

糖質・脂質・たんぱく質のバランスをとり、野菜や食物繊維をしっかり摂ることが大切です。特に脂質や糖質の摂りすぎは、内臓脂肪の増加につながります。

運動療法

年齢や体力に応じた、無理なく続けられる運動が効果的です。日常生活の中で取り入れやすい運動を、医師や理学療法士と相談しながら進めていきましょう。

治療

2

薬による治療



食事や運動を半年以上続けても効果が出ない場合は、薬物療法を検討します。現在、以下の2種類の注射薬が使われています(週1回の注射です)(保険適用)

- チルゼパチド**(商品名:セップバウンド)(GIP/GLP-1作動薬)
- セマグルチド**(商品名:ウゴビー)(GLP1作動薬)

これらはもともと糖尿病の薬ですが、満腹感を高め、食欲を抑える効果があり、肥満症にも使われています。当院では、適正な管理のもとで使用できる体制を整えています。希望される方は主治医にご相談ください。
※副作用や使えない場合もありますので、医師の判断のもとで行います。

肥満症治療の過程で、合併する**高血圧症・糖尿病および脂質異常症**のコントロールが不良の場合は、併せてそれぞれの疾患の治療を平行して行うことも大切です。重症な**睡眠時無呼吸症候群**の際には、**CPAP**(持続的陽圧呼吸療法)を併用する場合があります。

治療

3

外科的治療(肥満手術)

高度肥満症(BMI35以上)で、他の治療法で効果が
見られなかった場合には、胃の一部を切除する手術(スリーブ状胃切除術)が選択されることもあります。

北海道恵愛会 院長 土田 哲人
札幌南一条病院

PROFILE

札幌医科大学医学部卒。米国サウスアラバマ大学留学、札幌医大附属病院(講師)、JR札幌病院(副院長)を経て2021年より現職。日本内科学会認定内科総合専門医・指導医、日本循環器学会認定循環器専門医・FJCS、日本心臓病学会上級心臓臨床医(FJCC)、札幌医科大学医学部/大学院臨床教授。医学博士。



人間ドックのプランが新しくなりました

～ロイヤルコース・プレミアムコースのご紹介～

この度、6月より当院で実施している人間ドックを拡充し、骨密度検査や低線量胸部CT、肺がん腫瘍マーカーを組み合わせたパッケージを選べるようになりました。

昨今、日本では高齢化が進み、テレビコマーシャルや新聞雑誌でも、「人生100歳時代」というフレーズまでよく目にします。病院への通院や入院をなるべく減らして、元気に高齢化時代を生き抜くためには以下の2点が大切です。

①骨折のない丈夫な足腰を保つために「骨粗しょう症」を予防し早期治療を始めること ②生命維持に直結する「がん」を早期発見し早期治療すること が何より大切になります。

まず、骨密度の話をしめると、最も長生きする人と考え、人生の半分以上を過ぎたあたりから骨密度が下がってきます。残りの長い人生を骨折リスクと付き合うことになります。また、特に女性は閉経する頃からエストロゲンが急激に低下し、骨密度が低下します。骨粗しょう症の検査（骨塩定量検査）については、最新の検査機器を導入し、

数多くの患者さんに受けていただいています。

また、「肺がん」については、喫煙していなくても偶発的な遺伝子の異常が蓄積してくる50歳台、60歳台から発症しやすく、男性の死亡者数第一位、女性でも大腸がんに次いで第二位となっています。そこで、当院では、低線量で体にやさしい肺のCTと腫瘍マーカーを組み合わせたプランを人間ドックに組み込みました。今回の新規パッケージでは、**肺がん検査+骨塩定量検査の有無**でコースを選べるようになっています。日帰りだと**「ロイヤルA、ロイヤルB」**コース、一泊だと眼底眼圧検査と血管ドックがセットの**「プレミアムA、プレミアムB」**コースがあります（詳細はホームページをご覧ください）。市内病院で比較してもリーズナブルな価格で受けていただけますので、是非1年1度の長生き保障検査と考えて、検討してみてください。



骨塩定量検査について



DEXA (Dual Energy X-ray Absorptiometry)
法:デキサ法といい、当院で導入した検査法です。骨折しやすい箇所には、背骨（椎体骨）、大腿骨頸部などがあります。このなかで最も体重をうける屋台骨（腰椎と大腿骨）の密度を調べます。エネルギー量の違う2種類の放射線を当てることで、周りの筋肉や脂肪などと骨を区別し、そのX線吸収率の差（濃度差）から骨密度を調べます。検査ベッドに仰向けに寝て測定します。息止め等は必要ありません。検査時間は5～10分程度です。痛くもかゆくもない簡単な検査です。検査を受けられた方には、グラフや数値が書かれた検査結果をお渡しします。

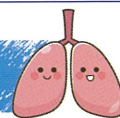
消化器内科 主任医長 **小林 大介**

PROFILE

札幌医科大学医学部卒業。医学博士。室蘭日鋼記念病院、北海道循環器病院、ハーバード大学医学部VAMCメディカルセンター、札幌医科大学附属病院などの勤務を経て、2015年9月より現職。日本内科学会認定医、日本消化器病学会専門医、日本癌学会、日本臨床検査医学会所属。



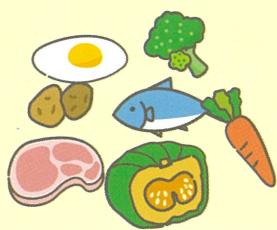
肺がん検査について



胸部X線写真（レントゲン写真）では、読影医の経験とスキルにもよりますが、早期の小さな肺がんは中々みつかりません。CT検査は肺がん検出能が格段に高く、早期の小さな肺がんを見つけるためにより有用な検査です。しかし、通常のCT検査はX線写真と比べて被ばくが多いという難点がありました。ロイヤル・プレミアムドックで行う**低線量胸部CT検査**は、従来のCT検査より少ない被ばくで検査をすることが可能です。当院では、低線量胸部CT検査を安全に実施するにあたり、診療放射線技師が、「X線CT認定技師」に加えて、「肺がんCT検診認定技師」というCT検診に関わる資格を取得しています。今回のドックでは、種々の組織型の肺がんを上昇する腫瘍マーカー（CEA、シフラ、ProGRP）をセットしています。

45～65歳くらいの方で健診だけしか受けていない方、あるいは退職して企業健診を受けなくなった皆さん、残りの人生を元気に生きていくためにも是非とも、人間ドックを受けられると良いでしょう。

ご不明な点は、病院までお問い合わせ下さい。☎011-271-6050（札幌南一条病院 地域医療連携室）



栄養指導

について



栄養指導とは？

栄養指導とは、管理栄養士が食事療法のポイントを分かりやすく説明し、患者さん一人ひとりの食生活に合わせた実践しやすい方法で、何をどのくらい、どのように食べたらよいのか具体的に提案させていただくものです。食事療法が必要な患者さんに対して、医師の指示に基づき栄養指導を行います。当院では、高血圧や糖尿病、脂質異常症、腎臓病、肥満症、高尿酸血症の患者さんを中心に栄養指導を行っています。

基本的な栄養指導の流れ

①医師による診察を受け、医師が必要と判断した場合や患者さんが栄養指導を希望された場合、予約を行います。外来クランクより食事記録表をお渡しします。記入できない場合は写真を撮影していただき当日見せていただく、又は当日聞き取りを行いますので、記入できなくても構いません。

②初回指導(30分程度)

食事記録表や聞き取り内容から食事内容や食事時間、間食、アルコール、外食、運動などの生活習慣を伺い、管理栄養士が食べ方のコツや調理の工夫、食品の選び方について資料を使って分かりやすく説明し、目標と一緒に考えていきます。スーパーやコンビニ等での惣菜の選び方やポイント、外食の選び方など、普段料理をする機会がない方でも取り組めるような内容をお伝えします。

③継続指導(20分程度)

初回の指導で目標が達成できているか、改善点、問題点があるかなどを確認し、再度適切な提案をさせていただきます。



管理栄養士 小野望

予約について

栄養指導は医師の指示が必要です。栄養指導を希望される場合、まずは主治医にご相談ください。基本予約制ですが、当日でも受けられる場合がありますので一度ご相談ください。ご家族、パートナーの方と一緒に受けていただくことも可能です。

【実施日】 平日 9:30～12:30 / 13:30～16:30

【場所】 1階面談室

地域医療サポート

当院では地域医療サポートの一環として、他院からの栄養指導も承っております。ホームページの依頼書FAXフォームをダウンロードし、必要事項を記入後FAXでご返信ください。患者さんと受診の日程調整をいたします。詳細はホームページをご確認ください。

最後に

最近はSNSや動画サイトなどに「〇〇を食べると痩せる」などの情報があふれていますが、簡単に痩せられる魔法の食べ物はありません。また、体によいと思って食べていても一つの食品を摂りすぎることによって別の病気を引き起こす場合もあります。お食事のことでお困りごとがありましたら、管理栄養士へご相談いただければと思います。医師や外来クランクのご協力のもと、栄養指導件数は2022年度146件、2023年度291件、2024年度311件と増加し、たくさんの患者さんに栄養指導をさせていただきました。栄養指導というと「怒られるかと思った」とご心配になる方もいらっしゃるかもしれませんが、無理なく継続して行える方法を一緒に考え、病気の予防や改善へ繋げるお手伝いができればと思いますので、お気軽にお問い合わせください。



連携医療機関の ご紹介



H・N・メディックは、外来血液透析を中心に腎臓病診療を行っている医療法人です。1991年に札幌市厚別区で「橋本内科クリニック」として開設、法人化と改称を経て、現在では新さっぽろに本院、北広島市・札幌市東区に分院を置いています。地域ごとの特性に合わせた透析医療が提供できるよう、いずれの施設でも患者さんに生活のなかで無理なく透析と向き合っていたくことを目指しています。

当法人が理念として掲げているのは「制度に左右されない本音の医療」です。制度の枠にとらわれず、患者さん一人ひとりの暮らしと健康をどう支えるかを出発点に考え、現場に実装していく医療を志しています。

透析医療は週に3回、長時間にわたる通院と治療を要するライフスタイル型医療ですから、日々の過ごし方、体調の変化、家庭環境、移動手段といった診療の周辺領域にもしっかりと目を向けることが大切です。

そうした観点から、当院では医療を生活の中に埋め込むための仕組みを作ることに注力しています。例えば、管理栄養士による患者個別の食事指導に加え、当院で食事を摂ることを希望される患者さんには日常生活での「お手本」となるような献立に基づいた透析食の提供も行っています。また運動療法についても、透析実施中に理学療法士が患者ADLに即したリハビリを実施するほか、自宅での日常生活で可能な運動について患者個別の指導も行っています。

当院で提供している無料の通院送迎サービスは基本的に自力で乗車降車ができることを条件としていますが、理学療法士によるADLアセスメントで自力での乗降車が困難であると評価された方においては、希望があれば介助つきの有償送迎を利用いただけるよう柔軟に支援するなど、透



医療法人社団

H・N・メディック

析療法と生活がシームレスに繋がるような体制を整えています。

これらの取り組みを支えているのが多職種連携の力です。医療機関では残念ながら臨床現場以外の業務が蚊帳の外として扱われることが少なくないように思います。このことが当事者意識の醸成を困難にしている要素は否定できません。そこで職種を超えたチーム医療を実現するため、当法人では調理・送迎・広報部門を統合し、患者サービスの主体を担う部署として再編統合することで、「すべての職員が患者さんの療養を支えている」という意識をあらためて共有する取り組みを行いました。職種の違いを超えたチームの一体感が、結果として患者さんの安心感や満足度を導くことができたと期待しています。

札幌南一条病院様には、H・N・メディック新さっぽろ本院およびさっぽろ東分院と密に連携を頂いております。特に通院が難しくなったご高齢の方や、体調悪化に伴い一時的に入院が必要となったケースでは合併症に対してもきめ細やかで迅速な対応をいただいております。また、退院後の在宅復帰に向けてご配慮いただく場面も多く、患者さん・ご家族にとっても私たち法人にとっても、かけがえない連携パートナーと感じています。透析患者さんの高齢化が加速する今後の地域社会において、当法人と札幌南一条病院様との連携は大きな意味を持つと信じています。今後とも、どうぞよろしくお願い申し上げます。



理事長、H・N・メディック新さっぽろ院長

遠藤 陶子 先生

＜PROFILE＞

2002年 岩手医科大学卒。北海道大学医学部第2内科(現 リウマチ・腎臓内科)入局。釧路赤十字病院、帯広厚生病院を経て、2009年北海道大学大学院医学研究科博士課程修了。Brigham and Women's Hospital, Beth Israel Deaconess Medical Center and Harvard Medical School 研究留学を経て2012年H・N・メディック内科部長、北海道大学第2内科臨床客員助教。2019年より同院の理事長・院長。
〈資格〉医学博士、日本内科学会認定内科医、日本透析医学会透析専門医、透析バスキュラーアクセスインテグレーション治療医学会 VAIIT認定専門医
〈所属学会〉日本内科学会、日本リウマチ学会、日本臨床分子医学学会、日本免疫学会、日本透析医学会、北海道透析療法学会、日本透析アクセス医学会、日本透析・クリアランスギャップ研究会、透析バスキュラーアクセスインテグレーション治療医学会

医療法人社団 H・N・メディック

札幌市厚別区厚別中央5条6丁目1-5
☎:011-801-6660
URL: <https://www.hnmedic.jp/>

室長就任のご挨拶



システム開発室 室長 永田 弘樹

2025年4月よりシステム開発室室長を拝命いたしました永田と申します。私は臨床工学技士として透析業務に従事していましたが、2008年システム開発室発足と同時に病院内のIT化対応に携わり始め、現在はIT分野の業務全般を担当しています。当部署は一般的に「システム室」や「システム管理室」と呼称されることが多いですが、当院では一部の業務システムを内製化してい

ることから「システム開発室」という名称となっています。中小規模病院ではIT業務を委託や兼務としていることが多いのですが、当院では3名が専従して対応しており、昨今は医療DXの推進もあり病院内のIT対応業務の必要性が高く、その職責は重要なものと感じています。私たちは直接患者さんとお会いする機会がほとんどありませんが、IT分野を通じて病院の基本理念である「質の高い医療サービスの提供」に寄与できるものと考え、安心して診療を受けていただけるよう努めてまいります。

糖尿病向けレシピ



材料(1人分)

玉ねぎ	50g	酢	4g
オリーブ油	2g	むきえだまめ	3g
なめたけ	10g		

玉ねぎとなめたけのさっぱり和え

作り方

- ① 玉ねぎは太めの千切りにし、電子レンジで加熱する。(500Wで1分が目安)
- ② ボールにオリーブ油、なめたけ、酢を入れ混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を入れて和える。
- ④ 器に③を盛り、むきえだまめを飾る。

エネルギー
48kcalたんぱく質
1.2g塩分
0.5gMINAMI 1 JO
HOSPITAL
INFORMATION

南一条病院インフォメーション

去る令和7年4月1日、新年度の入社式が執り行われました。新入職者の、医療人としてのひたむきに学ぶ姿勢に、職員一同改めて気持ちが引き締まる想いです。まだまだ未熟な点はございますが、皆様どうぞよろしくお願い致します。

令和7年度の入社式が執り行われました



外来担当医一覧

※令和7年4月1日より変更

科目	時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
循環器 ・ 腎臓 ・ 糖尿病 内科	午前	高木	青山	青山	工藤	工藤	ホームページ 参照 ※1
		占部	高木	土田	土田	占部	
		西沢 (腎臓専門外来・完全予約制)	鳥井	陳	神津	土田 (セカンドオピニオン)	
	午後	土田	工藤	高木	青山※4 (透析専門外来)	青山	休診
			土田※2 (透析専門外来)	三浦 (循環器専門外来)	三浦 (循環器専門外来)	陳	
	陳	占部	鳥井※3 (透析専門外来)	鳥井			
呼吸器 内科 ※5 ※6	午前	田垣	田垣	眞木 漢方外来 一般診療との並行診療	眞木 漢方外来 一般診療との並行診療	本田	休診
	午後	高畠	眞木 漢方外来 一般診療との並行診療	――	田垣	――	休診
消化器 内科 ※7	午前	小林	小林 (ドックのみ)	小林	小林 (内視鏡検査)	小林 (内視鏡検査)	休診
			長佐古 (内視鏡検査のみ)				

- ※1 循環器・腎臓内科外来の土曜日外来は第1・3・5週のみ。再診のみ(新患の受付は行っておりません)。
 ※2 循環器・腎臓内科の火曜日(原則として第2週のみ)午後は土田医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。
 ※3 循環器・腎臓内科の水曜日午後は鳥井医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。
 ※4 循環器・腎臓内科の木曜日午後は青山医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。
 ※5 禁煙外来の新規の受付は現在休止しております。
 ※6 【非常勤医師】月曜日午後 札幌南三条病院 呼吸器内科部長 高畠 博嗣
 金曜日午前 札幌南三条病院 呼吸器内科 本田 泰人
 ※7 消化器内科の診察は、月・水曜の午前中のみとなり、その他は内視鏡検査とドックのみとなります。

ご予約のお問合せ

- 初めて当院を受診・他院からの紹介で当院を受診・3ヶ月以上受診されていない方

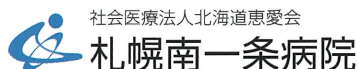
地域医療連携室【直通】 TEL:011-271-6050 FAX:011-271-6033

※お問合せ時間:平日/9:00~17:00 土曜日/9:00~13:00

- 再診受診のご予約、お問い合わせの方

外来予約専用ダイヤル TEL:011-271-3712

※予約・お問合せ時間:平日/9:00~16:30 土曜日/9:00~12:00



社会医療法人北海道恵愛会

札幌南一条病院

〈診療科目〉循環器・腎臓内科、呼吸器内科、糖尿病内科、消化器内科、人工透析、人間ドックほか

〈受付時間〉平日 8:30~11:30、13:00~16:30

土曜 8:30~11:30

〈診療時間〉平日 9:00~17:00 土曜 9:00~13:00

〈休診日〉日曜・祝祭日・年末年始

〒060-0061 札幌市中央区南1条西13丁目

電話 011(271)3711

FAX 011(281)0275

URL <http://www.h-keiaikai.or.jp/minamiichijo/>



社会医療法人北海道恵愛会 札幌南一条病院

電車通り通信

VOL.46

〈発行日〉令和7年(2025)7月7日

〈発行元〉札幌南一条病院 広報委員会